

# ALIVIO PARA LOS MALESTARES COMUNES DURANTE EL EMBARAZO



## NAÚSEA Y VOMITOS (Malestares de la Mañana)

- Coma de 4 a 6 comidas pequeñas al día.
- Tome sus líquidos entre comidas, en vez de con las comidas.
- Evite las comidas muy condimentadas, grasosas o fritas.
- Coma galletas saladas, pan tostado, o cereal seco antes de levantarse de la cama.
- Cuando cocine, abra las ventanas para que evite los olores.
- Trate de tomar bebidas gaseosas sin cafeína, entre las comidas para aliviar las náuseas.
- Descanse lo suficiente durante la noche y durante el día.
- No tome ningún medicamento para las náuseas sin la aprobación de su médico.

## AGRURAS O ÁCIDEZ

- Coma de 4 a 6 comidas pequeñas al día.
- Coma despacio y mastique todo bien.
- Evite las comidas muy condimentadas, grasosas o fritas.
- Relájese y evite tensiones durante las comidas.
- Use ropa que le quede holgada de la cintura.
- No se acueste inmediatamente después de comer.
- No tome ningún medicamento para las agruras sin la aprobación de su médico.

## ESTREÑIMIENTO

- Tome de 8 a 10 vasos de líquidos al día incluyendo agua, jugos, leche, etc.
- Haga suficiente ejercicio.
- Coma pan de harina integral, cereales que contengan fibra y arroz integral.
- Coma frutas y vegetales frescos.
- Estas sugerencias le pueden ayudar si usted está teniendo dificultad con hemorroides. Si el problema continúa, hable con su enfermera o médico.
- No tome ningún medicamento para el estreñimiento sin la aprobación de su médico. No tome remedios caseros.

USDA es un empleador y programa con igualdad de oportunidades